

## ClimateChallenge im Dezember



### „Nachhaltig Weihnachten feiern“

Die Klima- und Artenschutzgruppe lädt alle Bürgerinnen und Bürger aus Lilienthal und Umgebung ein, die Advents- und Weihnachtszeit in diesem Jahr bewusst klimafreundlich zu gestalten – beim Schenken, Schmücken, Essen, Reisen und Erleben. Gleichzeitig geht es darum, Lilienthal neu zu entdecken, regionale Angebote zu nutzen und Zeit statt Dinge zu verschenken.

Die 24 Tipps dieser Challenge dienen als Adventskalender, der sowohl CO<sub>2</sub> als auch Müll reduzieren soll – und dabei stets den persönlichen Nutzen im Blick behält: weniger Stress, mehr Freude, Gesundheit, Geldersparnis und mehr gemeinsame Zeit.

Der Kalender steht zusätzlich in Kurzform auf der Website der Bürgerstiftung zum Download bereit und kann gemeinsam mit der Familie ausprobiert werden.

---

## Der doppelt so gute Adventskalender: 24 nachhaltige, alltagstaugliche Tipps

### 1. Zeit statt Zeug – Erlebnisse schenken

**Was:** Verschenke gemeinsame Zeit statt materieller Dinge.

**Warum:** Erlebnisse schaffen tiefere, länger anhaltende Erinnerungen als Gegenstände. Du vermeidest Einkaufsstress, Verpackungsmüll und sparst Geld. Weniger Besitztümer bedeuten zudem weniger Aufräumen und mehr freie Zeit.

**Wie:** Gemeinsames Essen, Ausflug ins Moor, Theater-, Konzert oder Kinobesuche, Workshops  
Besonders nachhaltig: verschenke eine gemeinsame Aktivität mit Sinn – z. B. ein probeweises Engagement bei der Lilienthaler Tafel, im Amtmann-Schroeter-Haus, bei der Bürgerstiftung, dem NABU, dem Repair Café oder melde Dich für ein Tischgespräch bei „Lilienthal besser machen“ an. Die Freiwilligenagentur berät gern und kostenlos, u.a. heute von 11–12 Uhr im Konventshof 4: „Zeit schenken statt Krimskram – für nachhaltige Weihnachten“

---

### 2. Blühpatenschaften & Naturschutz verschenken

**Was:** Schenke eine Baum- oder Blühpatenschaft, z. B. beim Hof Kemena in Oberneuland.

**Warum:** Du unterstützt die Artenvielfalt direkt vor Ort und erhältst eine blühende Fläche, die ihr besuchen könnt. Naturkontakt stärkt nachweislich das Wohlbefinden und fördert seelische Gesundheit.

---

### 3. Regional kaufen – doppelt profitieren

**Was:** Geschenke und Lebensmittel bei lokalen Geschäften kaufen.

**Warum:** Du reduzierst Transportwege, vermeidest Verpackungsmüll, erhältst frische Ware und stärkst die lokale Wirtschaft.

**Tipp:** Gutscheine sind ideal, wenn du den Geschmack des Beschenkten nicht genau kennst.

---

## ClimateChallenge im Dezember

### 4. Weihnachtsbeleuchtung bewusst einsetzen

**Was:** LEDs mit Timer nutzen, Beleuchtung begrenzen, Wege statt Bäume beleuchten.

**Warum:** Du senkst Stromkosten, schützt Tiere vor Lichtverschmutzung und vermeidest unnötigen Energieverbrauch. Defekte LED-Lichterketten gehören in den Sondermüll.

---

### 5. Secondhand & Kleidertausch nutzen

**Was:** Kleidung tauschen oder gebraucht kaufen.

**Warum:** Du findest besondere Stücke, sparst Geld, entlastest deinen Kleiderschrank und reduzierst Ressourcenverbrauch.

**Tipp:** Heute, 5.12., findet der Kleidertausch im Konventshof von 17–20 Uhr statt.

---

### 6. Fair & transparent schenken

**Was:** Produkte mit Siegeln wie Fairtrade, GOTS oder Blauer Engel kaufen.

**Warum:** Dann hat nicht nur der Beschenkte Freude an dem Gut. Die Siegel garantieren bessere Arbeitsbedingungen, umweltfreundlichere Materialien und oft höhere Qualität. Das schützt Gesundheit und spart langfristig Geld.

**Tipp:** Klassische kleine nachhaltige Geschenke: Socken, Seife, Schokolade, Tee, Kaffee.

---

### 7. Selbstgemachtes verschenken

**Was:** Marmeladen, Liköre, Handarbeiten, Upcycling-Deko herstellen.

**Warum:** Du weißt, was drin ist – ohne Zusatzstoffe oder Plastik. Selbermachen wirkt entspannend, baut Stress ab und ist meist günstiger.

---

### 8. Holzspielzeug statt Plastik

**Was:** Langlebiges, schadstoffarmes Holzspielzeug verschenken.

**Warum:** Holz ist stabil, hygienisch und reparierbar. Es hält länger und spart dadurch Geld und Müll.

---

### 9. Lebensmittelverschwendungen vermeiden

**Was:** Reste verwerten, Mahlzeiten planen, einfrieren.

**Warum:** Du sparst Geld, vermeidest Müll und reduzierst Einkaufsstress. Bewusste Planung wirkt sich positiv auf Ernährung und Alltag aus.

**Tipp:** 19.12. Restekochen in KaLis Werkstatt. Anmeldung: [klimaschutzgruppe@buergerstiftung-lilienthal.de](mailto:klimaschutzgruppe@buergerstiftung-lilienthal.de).

---

## ClimateChallenge im Dezember

### 10. Nachhaltige Tierprodukte wählen

**Was:** Umweltfreundliches Tierfutter und nachhaltiges Spielzeug schenken.

**Warum:** Insektenprotein ist ressourcenschonend und oft besser verträglich – gut für Tiergesundheit und Umwelt.

**Tipp:** Das Bremer Unternehmen BugBell setzt auf nachhaltiges Hundefutter.

---

### 11. Erlebnisse vor Ort statt weiter Wege

**Was:** Nutze die vielfältigen Kultur- und Freizeitangebote in Lilienthal.

**Warum:** Du sparst Wege, CO<sub>2</sub>, Zeit und Geld – und unterstützt lokale Akteure. Regionale Erlebnisse schaffen Verbindung und echte Weihnachtsatmosphäre.

**Anregungen der Freiwilligenagentur:**

- Kultur: Kino, Murkens Hof, VHS, Freilichtbühne, Amtmann-Schroeter-Haus, Amtsgartenkonzert (7./8.8.2026), Klosterkirche-Konzerte, Gartenkultur-Musikfestival, Klubkonzerte
- Museen: Heimatmuseum, Lilienhof, Schulmuseum, KaLis Werkstatt, Kunststiftung
- Angebote für Kinder: Spiletreffs OJR, Jugendkino, Kinderakademie, Special Kids e.V.
- Sport: TVL, SV Lilienthal-Falkenberg, DLRG, Fischerei- und Gewässerschutzverein, Golfclub, Schützenvereine, Hallenbad

Wer ein passendes Zeitgeschenk sucht, kann sich z.B. heute direkt vor Ort beraten lassen von 16–18 Uhr im Konventshof 4 zu „Freiwillig. Herzlich. Festlich. Zeit schenken bei Glühwein“

---

### 12. Wichteln statt Geschenkeorgie

**Was:** Jede Person bringt einen gut erhaltenen Gegenstand mit, der weiter Freude machen kann.

**Warum:** Du reduzierst Druck, Kosten und Konsum. Wichteln schafft Gemeinschaft, Überraschung und Wertschätzung – ohne Neukäufe.

---

### 13. Nachhaltige Kerzen

**Was:** Raps-, Soja- oder Bienenwachskerzen nutzen.

**Warum:** Sie brennen sauberer, duften angenehmer und enthalten keine giftigen Dämpfe.

**Tipp:** Kerzenreste einschmelzen und neue Kerzen gießen.

---

### 14. Weihnachtsbaum bewusst wählen

**Was:** Regionaler Bio-Baum, Topfbaum oder Alternative.

**Warum:** Du vermeidest Pestizide, reduzierst CO<sub>2</sub> und hast länger Freude.

**Hinweis:** Ein künstlicher Baum lohnt nur nach vielen Jahren Nutzung.

---

## ClimateChallenge im Dezember

### 15. Ökologischen Baumschmuck verwenden

**Was:** Schmücken mit Holz, Stroh, getrockneten Früchten oder Plätzchen.

**Warum:** Diese Materialien sind kompostierbar und verursachen keinen Plastikmüll.

---

### 16. Regional und saisonal kochen

**Was:** Kohl, Kartoffeln, Rote Bete, Äpfel, Kürbis – alles aus der Region.

**Warum:** Du sparst Geld, unterstützt lokale Höfe und isst frischer und gesünder.

---

### 17. Vegetarisches Festessen probieren

**Was:** Fleischgericht ersetzen durch ein pflanzliches

**Warum:** Leichter für Verdauung und Kreislauf, günstiger und CO<sub>2</sub>-arm.

**Tipp:** Orientiere Dich an der Planetary Health Diet – ein Ernährungsplan, der Deine Gesundheit und die Gesundheit des Planeten in den Blick nimmt. Nach diesem Plan lassen sich laut einer Gruppe von Experten auch noch im Jahr 2050 die Weltbevölkerung von dann geschätzt 10 Milliarden Menschen gut ernähren!

---

### 18. Glas statt Plastik

**Was:** Lebensmittel im Glas kaufen und lagern.

**Warum:** Glas ist schadstofffrei, langlebig und sieht hochwertig aus.

**Tipp:** Schraubgläser eignen sich sogar zum Einfrieren.

---

### 19. Teilen statt Besitzen

**Was:** Werkzeuge, Bücher, Spiele, Geräte leihen statt kaufen.

**Warum:** Du sparst Geld, Platz und Ressourcen – und förderst sozialen Austausch.

---

### 20. Clever backen und kochen

**Was:** Restwärme nutzen, Ofen früher ausschalten.

**Warum:** Spart Energie, Geld und sorgt für ein angenehmes Raumklima.

---

### 21. Verpacken ohne Plastik

**Was:** Stofftücher, Zeitungspapier, Kalenderseiten nutzen.

**Warum:** Du sparst Geld und erzeugst individuelle, kreative Geschenkverpackungen.

---

## ClimateChallenge im Dezember

### 22. Spenden schenken – sinnvoll statt Überfluss

**Was:** Eine Spende im Namen der beschenkten Person.

**Warum:** Du vermeidest Konsumdruck und tust gleichzeitig Gutes. Studien zeigen: Spenden steigern Zufriedenheit und Gesundheit.

**Tipp:** Eine symbolische Urkunde macht das Geschenk greifbar.

---

### 23. Glänzen ohne Schadstoffe – nachhaltige Kosmetik

**Was:** Naturkosmetik, Bio-Glitzer, Nagellacke ohne Mikroplastik.

**Warum:** Herkömmliche Produkte enthalten oft Mikroplastik, Silikone oder reizende Stoffe. Naturkosmetik schützt Haut und Umwelt.

**Tipp:** ToxFox-App nutzen; Siegel wie NATRUE, COSMOS, BDIH beachten.

---

### 24. Kleidung bewusst wählen

**Was:** Festmode aus Naturmaterialien statt Polyester, Acryl oder Fleece.

**Warum:** Synthetikfasern setzen bei jeder Wäsche Mikroplastik frei – bis zu 2.000 Fasern pro Fleece-Pullover. Naturmaterialien sind atmungsaktiver, langlebiger und gesünder.

**Tipp:** Waschbeutel verwenden, um Mikroplastik aufzufangen.

---

## Fazit: Nachhaltig leben heißt Lebensqualität gewinnen

Klimafreundliches Handeln bedeutet keinen Verzicht, sondern Gewinn: weniger Stress, gesündere Routinen, niedrigere Kosten und mehr Zeit. Jeder kleine Schritt trägt dazu bei, dass Lilenthal nachhaltiger wird – und du selbst profitierst direkt davon.

**Bonus Tipp** für die Zeit zwischen den Jahren: **Das große Ganze im Blick behalten**

In der öffentlichen Nachhaltigkeitsdebatte geht es oft darum, was jede und jeder Einzelne im Privatleben für den Umweltschutz tun kann. Diese individuellen Veränderungen sind wichtig, es braucht allerdings auch strukturellen Wandel in unserer Lebens- und Wirtschaftsweise.

Als Einstieg ins kritische Nachhaltigkeitsdenken empfehlen wir diese Bücher und Videos:

**Bücher:** Niko Paech – Befreiung vom Überfluss; Ulrike Herrmann – Das Ende des Kapitalismus; Giorgos Kallis – Grenzen; Jason Hickel – Weniger ist mehr

**Videos:** Einführung in wachstumskritische Debatten (arte): <https://www.youtube.com/watch?v=TX0l7BttQwY>; Interview mit Niko Paech (Jung & Naiv): [https://www.youtube.com/watch?v=9DKN\\_GRzLUY](https://www.youtube.com/watch?v=9DKN_GRzLUY); Ulrike Herrmann und Katja Gentinetta über Grünes Wachstum (SRF): [https://www.youtube.com/watch?v=g\\_oL-R\\_bfnk](https://www.youtube.com/watch?v=g_oL-R_bfnk)

